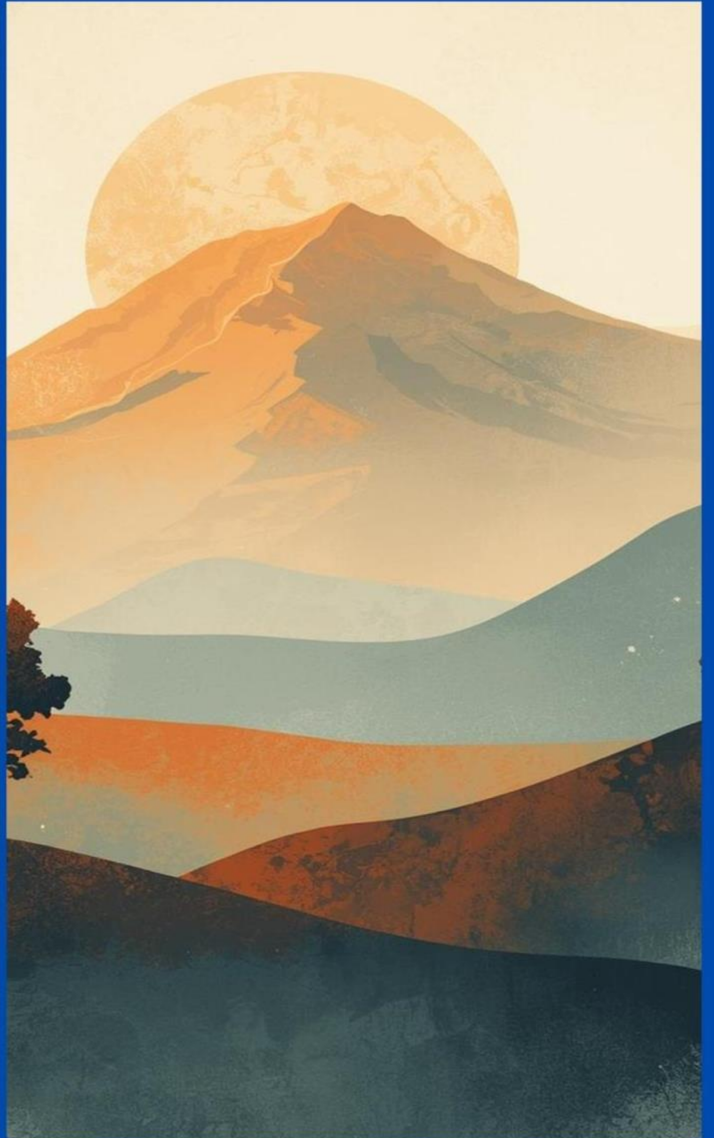
سکون او ځواک:







نن خپل ځواک ومومه

ليکواله : شبانه پوپل

لیکواله :شبانه پوپل

کتاب: سکون او ځواک

لیکوال: شبانه پوپل

د پلار نوم: حاجي شاه ولي خان پوپل

ځای: کندهار، افغانستان

خپرندویه ټولنه : روښان کتابتون

تاریخ: ۲۰۲۵/۱۰/۹

اړیکه:roshanaketabtoon124@gmail.com

ډالي: زما والدینو ته، او هر هغه چا ته چي خپل ځان ته ژوره مینه او تمرکز ورکوي.

یادونه

فهرست

مقدمه

اسلام علیکم ورحمت الله وبرکاته

هغه لوی ذات ته شکر ایوو چې انسان یې د عقل، فکر، او احساساتو په نعمت ونازاوه، او د ځان پېژندنې له لارې یې د سکون او بریا دروازې پرانیستې.

گرانه لوستونکې! هر انسان په ژوند کې له ننګونو، ستونزو او ماتو سره مخ کېږي. خو هغه څوک چې غواړي ریښتینی سکون او بریا تجربه کړي، باید خپل ځان وپیژني، خپل احساسات او فکرونه تحلیل کړي، او د رب په لار کې روان پاتې شي.

دا کتاب د ځان پېژندنې، ارام ژوند او بریا لارښود دی. دلته به ته زده کړې چې څنګه خپل زړه ته غوږ ونیسې، یوازې وخت د ځان لپاره وکاروې، نوې تجربې وکړې، طبیعت ته لاس ورسوې، د زړه ریښتینې غوښتنې پیدا کړې، او د رب سره خپل اړیکه ټینګه کړې. هر فصل یو عملي درس لري، څو ته خپل ژوند په عمل کې بدل کړې، د ستونزو په وړاندې زړور او صابر اوسې، او د خپل ځان ریښتینی ارزښت پیدا کړې. دا کتاب ستا لارښود دی چې ماتې د ناکامۍ نه وګڼې، له زده کړې او عمل څخه بریا ترلاسه کړې، او د ژوند ریښتینی سکون تجربه کړې.

ليکواله :شبانه پوپل

خپل ځان پېژندل – د سکون او بريا لومړی ګام



گرانه لوستونکي! د ژوند په سفر کې تر ټولو ستره پوښتنه دا ده: "زه څوک یم؟"

ډېری انسانان د وخت په اوږدو کې د نورو د خبرو، د ټولنې د تمو، او د شرایطو د فشار لاندې داسې کېږي چې خپل ریښتینی "ځان" هېروي. دوی د نورو د خوښې لپاره ژوند کوي، خو خپله خوښي یې له منځه ځي.

خپل ځان پېژندل دا مانا لري چې ته د خپل زړه ژور غږ واورې. پوه شې چې څه شی دې خوښوي، څه دې غمجنوي، او څه ته اړتیا لرې. کله چې ته خپل ځان وپېژنې، نو پوهېږې چې په ژوند کې ستا هدف څه دی او څنګه کولای شې په ریښتیني توګه بریالی او خوشحال اوسې.

د ژوند ریښتینی سکون او بریا یوازې هغه وخت شوني ده چې ته پوه شې څوک یې. ځان پېژندل د دې لپاره دی چې نور د ماتو او ستونزو په وخت کې کمزوری نه شې، بلکې پوه شې چې دا هر څه د ودې یوه برخه ده. هغه څوک چې ځان پېژني، په ژوند کې هېڅکله یوازې نه وي، ځکه چې هغه د خپل رب د لورینې او خپل زړه د رڼا ملګری لري.

نو، د سکون او بریا لومړی ګام دا دی: خپل ځان وپېژنه. ځکه څوک چې ځان پېژني، هغه د خپل ژوند حاکم کېږي.

لیکواله :شبانه پوپل



فصل ۱: ورځنی لیکل او دعا 📘

ساده لارښووني:

هر سهار يا ماښام لږ وخت ځان ته ورکړه. د ورځې هر کوچنی احساس، هیله، یا فکر ولیکه. د زړه خبرې د الله حضور ته وسپارې، ځکه دا هغه وخت دی چې ریښتینی سکون او ارامتیا ترلاسه کېږي.

---

1. د خپل احساساتو لیکل

د ورځې پیښې او خپل احساسات ولیکه: خوشحالي، خپګان، منندويي، یا کوچني حیرانتیاوې.✍️

مثال:

زه نن خوشحاله یم ځکه...

زه نن خپه یم ځکه...

زه نن له څه شي منندوی یم...

ژور حقیقت: کله چې خپل احساسات ولیکو، زموږ ذهن او زړه دواړه ارامېږي. انسان هغه وخت ریښتیا احساس کوي کله چې ځان ته وخت ورکړي، خپل احساسات ومني، او په صادقانه توګه یې ثبت کړي.

---

2. د مننددويي تمرين

لږ تر لږه درې شیان ولیکه چې له هغوی مننددوی یې:

۱. ____________________

۲. ____________________

۳. ____________________

ژور حقیقت: مننددوی زړه تل د نعمتونو سبب کېږي. کله چې مننددوی یو، زموږ ژوند رنګین، ساده او خوشحال کېږي. حتی کوچني شیان لکه یوه موسکا یا یوه نېکی زموږ ورځ روښانه کوي.

---

3. کوچني کارونه د خوشحالی لپاره

یوه کوچنی کړنه ولیکه چې نن یې کولی شې ترڅو خوشاله شې:

ژور حقیقت: خوشالي د لویو کارونو په کولو کې نه ده، بلکې د ورځني ژوند په کوچنیو عملونو کې ده. د خپل زړه له 💡 خوښي سره سم یو کوچنی کار کول، لکه د چا مرسته کول، یو کتاب لوستل، یا طبیعت ته د لیدو تلل، د ژوند ریښتینی ارزښت درکوي.

---

4. د خپل رب سره خبرې

قلم او کاغذ ونیسه، هر څه چې په زړه کې لرې ولیکه او خپل رب ته يې وسپاره. 🤲

مثال:

یا الله، زه له تا منندوی یم چې زه روغ یم، زه ژوند لرم، زه د خپلو کورنیو سره یم.

یا الله، زما زړه ته سکون راکړه او زما له تېروتنو زده کړه وکړم.

ژور حقیقت: د رب سره اړیکه هغه پناه ځای دی چې هېڅکله یوازې نه پرېږدي. د زړه سکون، امید، او رڼا یوازې د 💡 الله حضور کې موندل کېږي.

لنډ درس:

ليکواله :شبانه پوپل

خپل احساسات ولیکه → د زړه بار سپکېږي.

منندوی اوسه → ژوند رنګین کېږي.

کوچني کارونه وکړه → خوشالي راځي.

د رب سره خبرې وکړه → سکون او ارامتیا ترلاسه کېږي.

ژور حقیقت د ژوند لپاره: هر انسان اړتیا لري چې د ورځې لږ وخت یوازې د ځان، خپل احساساتو او خپل رب سره تیر کړي. دا هغه کړنه ده چې د ژوند ریښتینی سکون، ارامښت او معنی ورکوي.



📘فصل ۲: يوازې وخت جوړول

ساده لارښوونې:

هره ورځ لږ وخت يوازې په خپل ځان مصرف کړه. حتی که يوازې ۱۰–۱۵ دقيقې وي، موبايل او ټلويزيون بند کړه، يوازې ځان او فکرونو ته غوږ ونيسه. دا وخت د ځان پېژندنې او د روح آرامۍ لپاره ډېر مهم دی.

---

1. يوازېتوب د ځان پېژندنې وخت

په يوازيتوب کې، ته کولی شې خپل ريښتينی ځان وګورې.💭

د ورځې په اړه فکر وکړه

خپلې تېروتنې او ښېګڼې ومنه

خپلې هيلې او انديښنې وګوره

💡ژور حقيقت: کله چې له خلکو لرې شې، د خپل زړه اواز اورېدلای شې. يوازېتوب د ځان پېژندنې دروازه ده، ځکه چې کله ټول شور او غږ له منځه ځي، انسان خپل ريښتينی ځان پيدا کوي.

---

2. د ځان منل او د تېروتنو منل

یو څو کرښې ولیکه:✍️

زه څه تېروتنې لرم چې باید ومنم؟

زه څه ښېګڼې لرم چې باید پرې وياړ وکړم؟

ژور حقيقت: ریښتینی سکون یوازې د ځان منلو سره پیدا کېږي. کله چې خپل ځان ومنې، نو د نورو نظرونه به ستا 💡 په ارامۍ اغېز ونه لري.

---

3. یوازېتوب کې د عمل تمرین

یوه کوچنۍ ورځنۍ کړنه ولیکه چې نن یوازېتوب کې ترسره کولی شې، لکه:✍️

د یوې یادداښت لیکل

لنډه قدم وهل

د یوه ساده کار د ځان لپاره ترسره کول

ژور حقیقت: یوازېتوب یوازې د آرامېدو وخت نه دی، بلکې د عمل او فکر لپاره هم وخت دی. کله چې د خپل ځان 💡 سره ریښتیني وخت تېروې، ژوند دې روښانه کېږي او د نورو سره تعامل دې هم ښه کېږي.

---

4. د ژوند ریښتینی درس

یوازېتوب مونږ ته یادوي چې: 📖

ریښتینی سکون د بهرني چاپېریال نه، بلکې د زړه له داخلي سکون نه پیدا کېږي

د خپل ځان سره وخت تېرول انسان د قوت، زړورتیا او تصمیم نیولو وړتیاوو سره پېژني

هر څوک چې ځان سره مرسته زده کړي، د ژوند ستونزې په ښه ډول حلولی شي

ژور حقیقت د ژوند لپاره: 💡

که غواړې ژوند دې ریښتینی ارزښت ولري، لږ وخت یوازې ځان ته ورکړه. دلته به خپل ریښتینی ځان وپیژنې، خپلې تیروتنې ومنې، خپلې وړتیاوې وپیژنې، او د ژوند د ریښتیني لارې لپاره تیاری وکړې.



فصل ۳: نوي تجربې 📘

ساده لارښووني:

هره اونۍ يو نوی کار وازمايه: کتاب لوستل، رسامي، آشپزي کول، قدم وهل، د ګلانو ساتنه، يا د يو نوي ځای ليدل. دا کارونه نه يوازې د خوشحالی سبب کېږي، بلکې د ژوند نوې لارې او مهارتونه هم راښيي.

---

1. د نوي تجربو اهميت

کله چې نوې لارې ازمايي، نو ځان په مختلفو حالاتو کې کشف کړې.💭

نوي مهارتونه زده کوې

خپلې وړتياوې پېژني

د ژوند رنګونه او تنوع تجربه کوې

ژور حقيقت: ژوند هغه چا ته ښکلی ښکاري چې تل د نوې تجربې په لټه کې وي. هغه څوک چې يوازې د تيرو 💡 تجربه شوو لارو پابند وي، يوازې يو محدود ژوند تجربه کوي.

---

2. د عمل تمرین

د خپلې اونۍ لپاره یوه نوې تجربه ولیکه چې ترسره کول یې غواړې: ✍️

کوم کتاب به لوستل شي؟

کوم ځای ته به سفر وکړې؟

کوم نوی هنر یا مهارت به زده کړې؟

ژور حقیقت: د ژوند ریښتینی زده کړه په هڅو او ازموینو کې ده. کله چې نوی کار وازمایې، خپل ځان ته فرصت 💡 ورکوې چې لا زیات پوه شې، وده وکړې، او خوشحالي او الهام ترلاسه کړې.

---

3. د نوي لارې ارزونه

د اونۍ په پای کې ځان ته پوښتنه وکړه: 💭

څه مې زده کړل؟

څه مې خوښ شول؟

ليکواله :شبانه پوپل

کوم شی مي بل ځل بیا کول غواړي؟

ژور حقیقت: هره نوې تجربه انسان ته نوي پوهه، ارامتیا او باور ورکوي. د ژوند ریښتینی ارزښت د تجربو له لارې راځي، ځکه دا موږ ته ښيي چې څوک یو، څه غواړو، او څنګه کولای شو ژوند په ښه ډول تیر کړو. 💡

---

4 . د ژوند درس

د نوي تجربو هڅه موږ ته ښيي: 📖

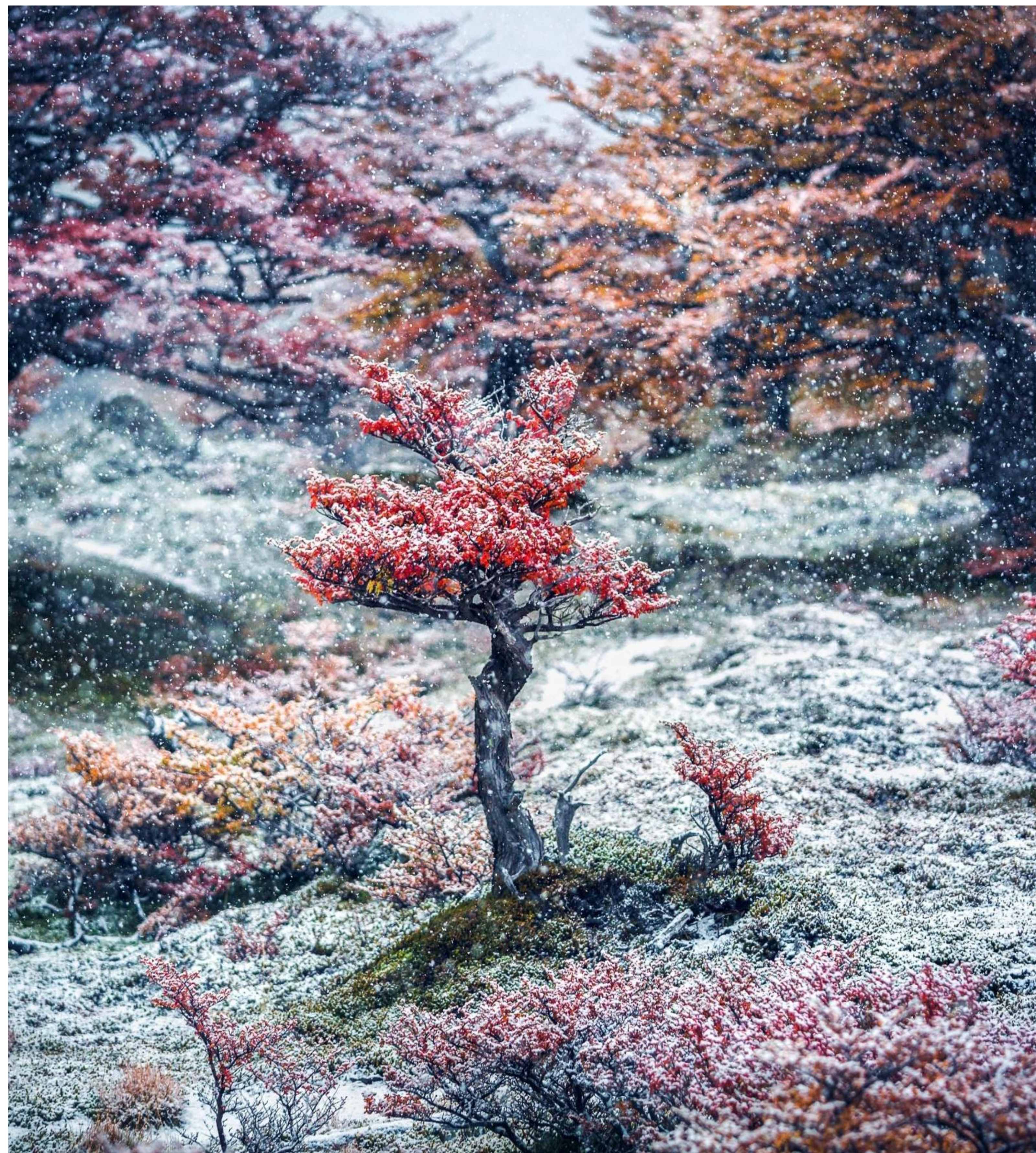
ژوند یوازې د تکراري ورځني چارو نه جوړ دی

د نوې لارې کشف انسان ته هیله او خوشحالي ورکوي

کله چې د خپل زړه مطابق عمل وکړې، نو ژوند دې رنګین، ژوندي او معنا لرونکی کېږي

ژور حقیقت د ژوند لپاره: 💡

نوې تجربې انسان د خپل ځان په کشف کې مرسته کوي، د ژوند ارزښت څرګندوي، او د خوشحالی سرچینه کېږي. د زړه له خوښې سره سم نوې لارې تجربه کړه، ځکه هر نوې تجربه د ژوند یو نوی درس دی.



فصل ۴: له طبيعت سره تړاو 📘

ساده لارښووني:

لږ تر لږه دوه ځله په اونۍ کې قدم ووهه، د اسمان ښکلا ته وګوره، د ورځې او شپې هر يوه خوند لري. د باران څاڅکي او د ونو د پاڼو اواز ته غوږ ونيسه، د لمر ختل او لويدل وګوره. طبيعت د زړه سکون راوړي او د ژوند ښکلا درکوي.

---

1. طبيعت د زړه سکون

کله چې په طبيعت کې وخت تېروې، ستا ذهن او زړه ارامېږي:💭

د اسمان ښکلا ته وګوره

د ونو پاڼو او باد اواز واوره

د باران څاڅکي احساس کړه

ژور حقيقت: طبيعت د الله جلال ښبه ده. د طبيعت مشاهده انسان ته يادوي چې د ژوند ريښتينی سکون د بهرني شيانو 💡 نه، بلکې د زړه له سکون نه پيدا کېږي.

---

2 . د طبیعت سره عمل تمرین

یوه کوچنۍ کړنه ولیکه چې نن د طبیعت سره ترسره کولای شي: ✍️

د ګلانو ساتنه

په پارک یا باغ کې قدم وهل

د لمر ختل یا لویدل کتل

د باران په څاڅکو کې آرام وهل

ژور حقیقت: کله چې طبیعت ته غوږ ونیسي او ورسره مینه وکړه، د ژوند ستونزې لږې ښکاري. د زړه سکون 💡 یوازې د رب په قدرت مطمئن کېږي.

---

3 . د طبیعت څخه زده کړه

د طبیعت هر څیز موږ ته یو درس ورکوي: 💭

لیکواله :شبانه پوپل

وني موږ ته صبر او استقامت ښيي

ګلان موږ ته ښکلا او نرمی ښيي

لمر موږ ته نوې ورځ او نوې فرصتونه راښيي

💡 ژور حقیقت: ژوند د طبیعت په څیر متوازن او ښکلی دی. د ژوند ستونزې د طبیعت د ثبات او رنګونو په مشاهده کمېږي، او انسان خپل ریښتینی ځان او ارامتیا پیدا کوي.

---

4. د ژوند درس

طبیعت موږ ته ښيي چې: 📖

د ژوند ریښتینی سکون په ساده او طبیعي شیانو کې دی

د زړه ارامښت د طبیعت د خوند اخیستلو سره تړاو لري

د ژوند ښکلا هغه وخت احساس کېږي چې انسان د خپل ځان او د نړۍ ترمنځ توازن پیدا کړي

💡ژور حقیقت د ژوند لپاره:

د طبیعت سره تړاو انسان ته یادوي چې ژوند ساده، ښکلی او د رب په جلال کې معنا لري. لږ وخت طبیعت ته ورکړه، خپل زړه تازه کړه، او د ژوند ریښتینی سکون تجربه کړه.


Алёна Наумова

📘فصل ۵: د زړه پوښتنه کول

ساده لارښوونې:

کله چې په ژوند کې ګنګوسه شې، ځان ته دا پوښتنه وکړه: که هېڅوک ما ونه ګوري، زه څه کول غواړم؟

د دې پوښتنې ځواب د خپل زړه رښتینی لوری او د ژوند اصلي موخه درښیي.

---

1 . د زړه رښتینی غوښتنې موندل

💭ځان ته ځواب ولیکه:

څه شی ما خوشحالوي؟

څه کارونه مې زړه غواړي چې ترسره کړم؟

کومې هیلې مې د نورو د خوښې لپاره نه، بلکې د خپل ځان لپاره دي؟

💡ژور حقیقت: د ژوند رښتینی لوری هغه وخت پیدا کېږي چې انسان د خلکو د توقع پرځای د خپل وجدان او د زړه غوښتنو ته غوږ نیسي.

---

2. د عمل تمرین

خپل ځوابونه په کاغذ ولیکه، حتی که ساده یا کوچني وي: ✍️

د یوه کار په اړه فکر وکړه چې تل یې زړه غوښتلی، خو د خلکو ویره درسره درلوده

یوه کړنه ولیکه چې نن یې کولی شې، د خپل زړه له خوښې سره سم

💡 ژور حقیقت: کله چې د خپل زړه په غوښتنو عمل وکړې، نو ځان ته ریښتینی او د ژوند ارزښتناکه لاره پیدا کوې. د دې لارې له لارې انسان خپل ځان پېژني او د ژوند سره ریښتیني اړیکه جوړوي.

---

3. د ژوند درس

د زړه پوښتنه کول مور ته ښیي چې: 📖

ریښتینی انتخاب هغه دی چې د خپل وجدان او د رب رضا لپاره وي

د خلکو د نظر پرځای خپل زړه اورېدل د ژوند سکون او ارامتیا راوړي

کوچني ګامونه د لویو بدلونونو پیل وي

ژور حقیقت د ژوند لپاره:💡

د ژوند ریښتینی ارزښت په دې کې دی چې د خپل زړه او وجدان سره ریښتینی اوسي. هر انسان باید وخت په وخت خپل زړه ته غوږ ونیسي، خپل اصلي موخې پیدا کړي، او د خپلي خوښي لارې تعقیب کړي.

لیکواله :شبانه پوپل



لیکواله :شبانه پوپل

فصل ۶: د رب سره اړیکه 📘

ساده لارښووني:

هره ورځ لږ دعا وکړه او خپل زړه ورسره شریک کړه. قلم او کاغذ ونیسه او هر څه چې زړه کې لرې ولیکه. د رب حضور د زړه سکون او د ژوند د ریښتیني آرامی سرچینه ده.

---

1. د رب سره د خبرو اهمیت

د الله سره خبرې کول یوازې د ستونزو حل نه دي، بلکې د زړه آرامتیا او روحاني سکون سبب هم ګرځي.💭

خپل زړه کې هر څه ولیکه

خپلې تیروتنې او اندېښنې ورته ووایه

خپلې هیلې، خوشحالی او منندویې ورسره شریک کړه

ژور حقیقت: د رب سره اړیکه هغه پناه ځای دی چې هېڅکله انسان یوازې پرې نه‌ږدي. د زړه سکون، امید، او ارامتیا یوازې د الله په حضور کې موندل کېږي. 💡

---

2. د عمل تمرین

هره ورځ لږ څه ولیکه چې د خپل زړه ریښتینی حالت څرګند کړي: ✍️

د یوې کړنې مننه وکړه چې درته خوشحالي راوړي

د یوه اندېښمن حالت په اړه لیکنه وکړه او د حل لاره یې په زړه کې وساتئ

د یوې هیلي لپاره دعا وکړه چې د زړه ارمان درسره تړلی دی

ژور حقیقت: د رب سره د اړیکې تمرین د ژوند ریښتینی سکون، قوت او د انسان د داخلي آرامی سرچینه ده. هره 💡 ورځ لږه هڅه وکړه چې د زړه خبرې رب ته وسپارې، ځکه دلته د انسان ارواح تازه کېږي.

---

3. د ژوند درس

د رب سره اړیکه موږ ته ښیي چې: 📖

ریښتینی سکون او ارامتیا یوازې د دنیوي شیانو نه، بلکې د زړه او رب په اړیکه کې موندل کېږي

لیکواله :شبانه پوپل

د زړه خبرې لیکل او د رب حضور ته سپارل د ژوند ټولو ستونزو ته د حل لار چمتو کوي

هر انسان چې د رب سره اړیکه ټینګه کړي، د ژوند ریښتینی ارزښت او خوشحالي تجربه کوي

ژور حقیقت د ژوند لپاره:💡

د رب سره اړیکه د انسان د روح آرامتیا او د ژوند ریښتیني ارزښت تضمینوي. هره ورځ لږه هڅه وکړه، خپل ځان وپیژنه، او خپل رب ته خپل زړه او هیلي وسپارې.

ليکواله :شبانه پوپل



فصل ۷: د رېښتينو انسانانو ځانګړتياوې او د تبعي انسانانو لارښود📘

ساده لارښوونې:

هغه څوک چې لومړي شپږ فصلونه يې په ژوند کې عملي کړي، دوی رېښتني انسانان ګڼل کېږي. دوی خپل ځان پېژني، د زړه، وجدان او رب په لار ژوند کوي، او ټولنه يې د ارزښت په سترګه ګوري.

---

1. رېښتينولي او صداقت

رېښتني انسانان تل رښتيني وي:💭

د خپل زړه او وجدان مطابق عمل کوي

د خلکو يا چاپېريال فشار ته تسليم نه کېږي

خپلو تېروتنو او کمزوريو سره رېښتيني وي

ژور حقيقت: رېښتينولي هغه ځواک دی چې انسان ته عزت، د ځان باور او د نورو احترام ورکوي.💡

---

2. زړورتيا او صبر

ريښتني انسانان په ستونزو کې زړور او صابر وي:🗨️

د ستونزو پر وړاندې حوصله لري

په ژوند کې د ناکاميو نه زده کړه کوي

د خپل رب په باور پاتې کېږي

💡 ژور حقيقت: زړورتيا يوازې د جګړې يا خطر په وخت نه ښودل کېږي، بلکې د ژوند د هرې ستونزې په وړاندې د صبر او دوام وړتيا لري.

---

3. مثبت اغېز او ټولنه منل

داسې انسانان ټولنه کې ارزښت لري:🗨️

د نورو حقونه رعايتوي

د ښه مثال په توګه عمل کوي

د ټولنې مثبت بدلون ته هڅه کوي

💡 ژور حقیقت: هغه څوک چې خپل ځان، عمل او اخلاق سم کړي، د ټولنې لپاره الهام وي. د دې انسانانو شتون ټولنه روښانه کوي.

---

4. د تبعي انسانانو لپاره لارښود

که څوک ځان کمزوری یا تبعي احساسوي، نو دوی کولی شي:💭

1. لومړي شپږ فصلونه عملي کړي

2. خپل احساسات ولیکي او ځان وپیژني

3. د رب سره اړیکه ټینګه کړي

4. خپل زړه ته غوږ ونیسي او د وجدان مطابق عمل وکړي

5. د نوي تجربو له لارې خپل مهارتونه او فکر پراخ کړي

تمرين: يوه ورځ ځان ته دا پوښتنه وکړه: ✍️

زه څه وکړم چې سبا ريښتينی، زړور او مثبت انسان شم؟

زه د خپلو تيروتنو اصلاح څنګه کولی شم؟

ژور حقيقت: هر انسان کولی شي خپل ځان بدل کړي. هغه څوک چې د زړه کړي، عمل او رب په لار تلل غواړي، 💡 کولی شي د ريښتينو انسانانو په کتار کې ځای پيدا کړي.

---

6. د ژوند درس

ريښتينی انسان هغه دی چې: 📖

خپل ځان پېژني او خپل ارزښت درک کوي

د خپل رب باور لري

د ټولني لپاره ښه مثال جوړوي

ستونزو ته د صبر او زړورتيا سره مخامخ کيږي

ليکواله :شبانه پوپل

ژور حقيقت د ژوند لپاره:💡

هر انسان د خپل ځان، زده کړې، عمل او رب په لار سره کولی شي د ريښتينو انسانانو په کتار کې راشي. دا هغه کسان دي چې ټولنه يې درناوی کوي، او د ژوند حقيقي ارزښت او سکون تجربه کوي.

پيغام د هر لوستونکي لپاره:

گرانه لوستونکي!

ددی کتاب جوړه ولو اړتيا ما په ټولنه او خپل شاوخوا کې ډيره ليدل څکه چې زه پوهېږم: هر انسان په ژوند کې ماته خوري، هر څوک ستونزو ته مخامخ کېږي، خو کامياب هغه دی چې له ماتې زده کړه کوياو نه تسليمېږي، او د ناکامی نه نه وېرېږي.

هره ماته د ژوند يوه لارښود ده، يوه تجربه ده، چې زموږ د ځواک، زړورتيا، او باور ازموينه کوي. هغه څوک چې له ماتې نه زده کړه کوي، هره ورځ قوي کېږي، خپل ځان پېژني، د رب په لار روان وي، او د ژوند ريښتينی سکون او بريا ترلاسه کوي.

ياد ساته: که ژوند درته ماتې درکړي، نو مه تسليمږه. ماتې د شکست نښه نه ده، بلکې د زده کړې او پرمختګ 🌟 فرصت دی. کاميابي هغه ده چې ته له هرې ستونزې وروسته د ځان او خپلو هيلو لپاره بيا راپورته شي.

دا کتاب ستا لارښود دی چې ځان پيدا کړې، زړورتيا ومومې، او د رب په لار کې ريښتينی انسان اوسو.
